

GUTER ZWECK

OOOOO  
OOOOO  
OOOOO  
OOOOO  
OOOOO  
OOOOO  
OOOMMM

LANGENACHTDESYOOOGA

SYLT, SAMSTAG 24.6.2017

VINYASA YOGA  
KUNDALINI YOGA  
HATHA YOGA  
RESTORATIVE YOGA  
SURF YOGA

MOIN  
MOIN  
OM OM

MEDITATION  
YIN YOGA  
YIN & YANG YOGA  
FASZIEN YOGA (DEEP & SLOW)

## WILLKOMMEN ZUR 2. YOGANACHT SYLT

Am 24.06.2017 kommt die Insel bei der 2. Yoganacht Sylt wieder in Schwingung. Von 17:00 - 23:00 öffnen drei Yoga-Locations ihre Türen, um die Vielfalt des Yoga zu zeigen. Eine Nacht der Gemeinschaft für einen guten Zweck.

### Nimm Yoga - gib Yoga - Yoga für alle!

**Nimm Yoga:** Bei der 2. Yoganacht Sylt kannst Du aus 13 verschiedenen Kursen Dein eigenes Programm zusammenstellen. Für alle ist etwas dabei: für AnfängerInnen und Fortgeschrittene, zum Reinschnuppern, neu Kennenlernen oder Vertiefen. Und Du hast Gelegenheit für viele schöne Begegnungen und Gespräche mit anderen Yoga-Interessierten.

**Gib Yoga:** Du kaufst ein OOOMM-Bändchen für 10€ bei Reformhaus Schulze (Stephanstraße 7, Westerland), erlebst eine tolle Yoganacht und ermöglichst gleichzeitig Menschen eine Yoga-Erfahrung, die nicht einfach in ein Yogastudio gehen können. Das ist die Idee hinter der Yoganacht, die jedes Jahr rund um die Sommersonnenwende vom Verein *Yoga für alle e.V.* veranstaltet wird. Mehr Informationen findest Du unter [www.yoga-fuer-alle-ev.com](http://www.yoga-fuer-alle-ev.com).

**Yoga für alle:** Viel Spaß wünschen Dir Conny und Petra vom Orga-Team der 2. Yoganacht Sylt.



YOGA FÜR ALLE E.V.



# SYLT

**A-ROSA RESORTS & HIDEAWAYS LIST**

**MOMENTYOGA WESTERLAND**

**OLIVENHOF TINNUM**

## ENTSPANNT DURCH DIE YOGANACHT

### 1. OOOMM-Bändchen kaufen

Ab Mitte Mai kannst Du Dir ein hübsches OOOMM-Bändchen für 10€ bei Reformhaus Schulze kaufen. Mit dem Bändchen kannst Du alle Angebote der Yoganacht Sylt nutzen und unterstützt gleichzeitig soziale Yoga-Projekte des Vereins *Yoga für alle e.V.*

### 2. Yoga-Angebote aussuchen

Du kannst die Fülle der Yoga-Angebote hier im Programmheft studieren und findest noch weitere Informationen auf [www.yoganacht.de](http://www.yoganacht.de). Tipp: Suche dir maximal drei Angebote heraus, bedenke dabei die Anfahrtswege und Entfernungen auf der Insel und lasse Dich dann durch die Nacht tragen.

### 3. Tasche packen

Komm zur Yoganacht in bequemer Kleidung und bring Deine Matte mit, wenn Du eine hast. In fast allen Yogastudios sind Matten vorhanden, aber sicher ist sicher, und vielleicht hast Du ja auch gerne Deine eigene Matte dabei.

### 4. In Kontakt mit anderen kommen

Nutze die Chance, Dich am 24.6. mit anderen Yoga-Interessierten auszutauschen. Plaudert über Erfahrungen und Angebote. Helft Euch gegenseitig weiter. Verabredet Euch, um gemeinsam die Vielfalt des Yoga in dieser Nacht zu erleben.

### 5. Pleiten, Pech und Pannen

Wenn Dein Tatendräng und Deine Planungen durch Regenschauer, verspätete Bahnen und Busse, platte Fahrradreifen oder Überfüllungen in Studios gebremst werden, lächle, atme tief durch und versuche es woanders. Denke daran, dass Du mit Deinen 10€ auf jeden Fall ein gutes Werk getan hast :-)

## A-ROSA RESORTS & HIDEAWAYS LIST/SYLT

[www.balance-sylt.com](http://www.balance-sylt.com)

Listlandstraße 11, 25992 List/Sylt

Buslinie 1, Dünenstraße

Im A-ROSA Resort & Hideaways in List lädt die Yoganacht zu wunderbaren, abwechslungsreichen Yogaeinheiten unter Anleitung von Katja Clausen ein.

Seit mehr als 10 Jahren unterrichtet Katja Clausen Yoga, fasziniert von der traditionellen Lehre, von dem Bewusstsein, das aus der täglichen Praxis entsteht, der Intuition und der Achtsamkeit.

Die Yogastile an diesem Abend gestalten sich aus einer fließenden und dynamischen Vinyasa Yoga Sequenz und einer Yin- und Yang Yoga-Sequenz mit aktiven Asanas und achtsamen Bewegungsabläufen, die die körperliche Kraft und Flexibilität im Yang und passiv die lang gehaltenen Asanas im Yin fördern, um in die tiefer gelegenen Körperschichten vorzudringen.

Durch die stille Welt der Yin Entspannung, erfahren wir in der anschließenden Yin Yoga Praxis unseren Körper als einen Tempel der Ruhe und Kraft. Eine ruhige, intensive als auch entspannende Faszien Yoga Praxis, rundet das ausgleichende und wohltuende Gesamtprogramm an diesem Abend ab.

### Programm 18:00 - 22:00

18:00 - 18:45 Vinyasa Yoga mit Katja

19:00 - 19:45 Yin & Yang Yoga mit Katja

20:00 - 20:45 Yin Yoga mit Katja

21:00 - 21:45 Faszien Yoga (Deep & Slow) mit Katja

  
zertifizierte Biokosmetik · vegan · zertifiziert nachhaltig (CSE)

## Biokosmetik und natürliche Düfte



### Balance für Körper und Geist

Biokosmetik für Gesicht, Körper und Haare  
ätherische Öle und Raumdüfte für  
Gesundheit und Wohlbefinden  
Erhältlich im Biohandel und auf [www.farfalla.eu](http://www.farfalla.eu)

### 3 x 1 Sonnengruß-Set

zu gewinnen auf  
[www.farfalla.ch/Sonnengruss](http://www.farfalla.ch/Sonnengruss)  
Mit lichtbringendem  
Bio-Body Oil und Bio-  
Raumspray.

*farfalla*

## MOMENTYOGA YOGASTUDIO SYLT

[www.momentyoga.de](http://www.momentyoga.de)

Industrieweg 5, 25980 Westerland/Sylt

Bahnhof Westerland

Willkommen bei momentyoga auf Sylt! Unser schönes modernes Studio liegt zentral im Herzen Westerlands, ca. 500m vom dortigen Bahnhof entfernt. Bei uns sind alle Yoga-Interessierten herzlich willkommen sich körperlich gesund, fit und entspannt zu fühlen und dabei auch geistig und seelisch in Balance zu sein.

Wir unterrichten mit Freude und Präzision dynamisches Vinyasa Yoga, wahrnehmungsorientiertes Hatha Yoga und Meditation, für absolute AnfängerInnen und für Fortgeschrittene und bieten weitere inspirierende Yoga-Stile in unseren wechselnden Yoga-Workshops an.

Nutze die Yoganacht, um unser Studio kennenzulernen - wähle Deinen Lieblingskurs oder probiere die unterschiedlichen Angebote. Verweile in den Pausen in unserer gemütlichen Teeküche bei Tee, Wasser und kleinen Knabberereien.

### Programm 17:00 - 22:00

17:00 - 17:30 Willkommen - schau Dich um!

17:30 - 18:15 Vinyasa Yoga Flow - Enjoy!

18:45 - 19:30 Surf Yoga zum Kennenlernen

20:00 - 20:45 Hatha Yoga mit Flow-Elementen

21:15 - 22:00 Hatha Yoga und Meditation - Relax

## OLIVENHOF

[www.olivenhof.de](http://www.olivenhof.de)

Ingewai 40 (Eingang im Reitstall), 25980 Tinnum/Sylt

Bahnhof Westerland

Zur LANGENACHTDESYOOGA laden Dich Melanie Lorenzen, Luisa Nowak und Tina Holst ein. Verbringe den Abend im Yogaraum über dem Reitstall im Olivenhof in Tinnum. Mit einer fließenden Vinyasa Yoga Stunde, die Deine Lebensenergie durch Aktivierung des 2. Chakras (Element Wasser) in den Fluss zu Dir selbst bringt, starten wir. Danach erlebe eine Kundalini Yoga Stunde mit dynamischen und statischen Übungen, mit bewusstem Atmen und chanten von Mantras. Darauf folgt ein Mix aus Hatha und Restorative Yoga.

Dich erwartet eine Reise des Loslassens und Abschaltens. Durch gezielte Hands-on kommst Du in noch tiefere Entspannung und erfährst inneren Frieden. Zum Abschluss lasse Dich durch eine Traumreise führen und gemeinsam werden wir die Yoganacht mit Chanten eines Herzmantras beenden.

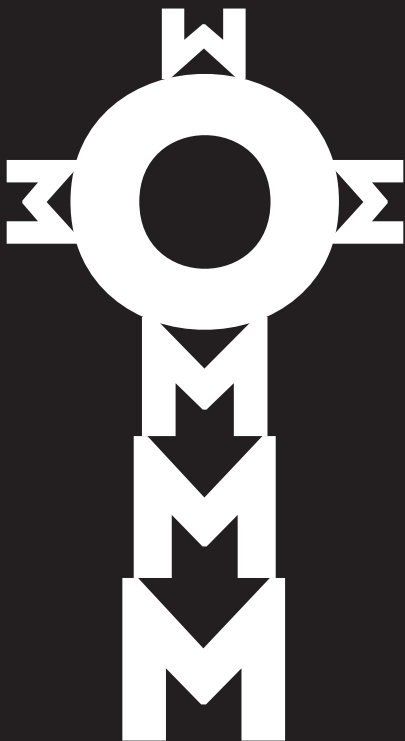
### Programm 17:00 - 23:00

17:00 - 18:10 Werde was du bist - Vinyasa Yoga mit Luisa

18:30 - 19:50 Gelassenheit und Vertrauen - Kundalini Yoga mit Melanie

20:10 - 21:30 Candle Light Flow - Mix aus Hatha und Restorative Yoga mit Tina

21:45 - 23:00 Traumreise durch die sieben Chakren & Herzmantra mit Melanie



## **WIR DANKEN ALLEN GESTALTERINNEN DER 2. YOGANACHT SYLT**

Sie öffnen ihre Türen, veranstalten ein tolles Programm, verkaufen Bändchen, stellen die YogalehrerInnen und versorgen die BesucherInnen mit wunderbaren Yoga-Erfahrungen: Katja Clausen, Luisa Nowak, Melanie Lorenzen, Sandy Kassner, Tina Holst u.v.m.

## **WIR DANKEN ALLEN UNTERSTÜTZERINNEN VON YOGA FÜR ALLE E.V.**

Sie unterstützen uns finanziell, durch Bändchenverkauf, Kommunikation, Ideen und vor allem durch Begeisterung für die Initiative Yoga für alle: Farfalla, Bausinger, Reformhaus Schulze, Jimdo und Fit for Fun.



## **YOGA FÜR ALLE E.V.**

Veranstaltet wird die LANGENACHTDESYOOOGA vom Verein *Yoga für alle e.V.* mit Sitz in Hamburg. Wir freuen uns über Unterstützung durch Rat und Tat bei der Organisation der sozialen Yoga-Projekte sowie durch Spenden.

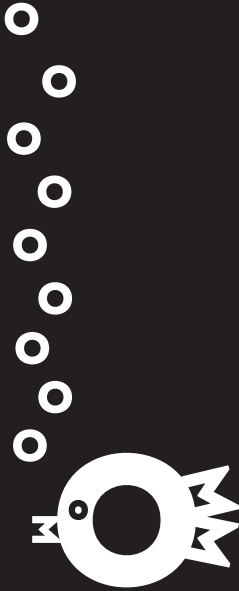
Schreiben Sie uns einfach an [vorstand@yoga-fuer-alle-ev.com](mailto:vorstand@yoga-fuer-alle-ev.com) oder schauen Sie vorbei auf unserer Website: [www.yoga-fuer-alle-ev.com](http://www.yoga-fuer-alle-ev.com).



YOGA FÜR ALLE E.V.

Grafik: Petra Nienaber

Impressum: Cornelia Brammen für Yoga für alle e.V., Postfach 203263, 20222 Hamburg



**WWW.YOGANACHT.DE/SYLT**

**17:00 - 23:00**

Tickets für 10€ bei Reformhaus Schulze, Stephanstraße 7 in Westerland.

Veranstaltet von:



**YOGA FÜR ALLE E.V.**